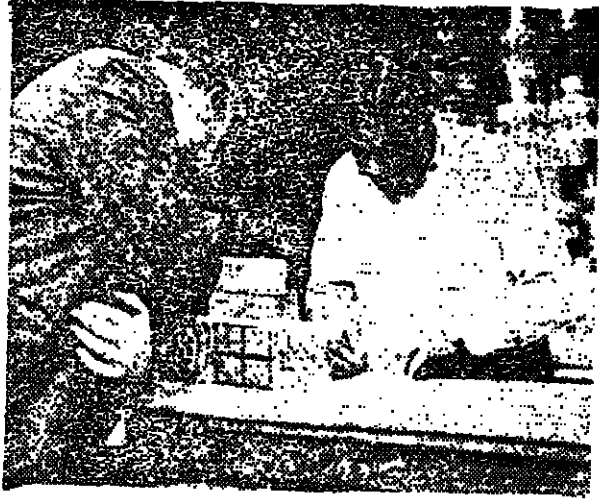


100

لماذا صدر القروض لسرئيس الحكومة : اتخاذ أي إجراء يراه ضد أي محاولة لاستغلال رفع الأسعار

أزمة وجبة الدولة من رفع سعر العسل بسبب رفع سعر السكر.. ورفع أرضاً أمراً مكنة "للمحرمين وعملاءه" الذين!



مراقبة السوق انتبهت أن معدل الزيادة في الاستهلاك بدأ يقل

لماذا صدر قروض إلى رئيس الحكومة بأن يراه أجهزة الدولة بانخفاض ما تراه في مواجهة أي شخص يحاول استغلال رفع الأسعار بتخطيط من الدولة لرفع أسعار أخرى لمصلحة ؟



محمد حسن مكيوي شارع القنصل الخامس لمخبر مكنة التمييز



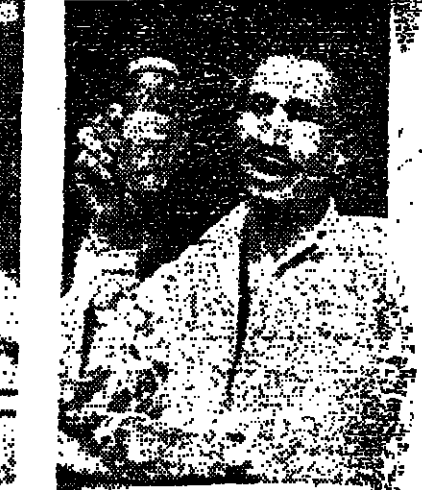
علي محمد علي طلاق في وسط البلد رفع سعر الحلات لزيادة الأسعار



علي محمد علي طلاق في وسط البلد رفع سعر الحلات لزيادة الأسعار



علي محمد علي طلاق في وسط البلد رفع سعر الحلات لزيادة الأسعار



علي محمد علي طلاق في وسط البلد رفع سعر الحلات لزيادة الأسعار

استغلال غريب تحاول به بعض القنوات تحميل الآخرين نصيبهم الذي كان مفروضاً أن يساهموا به



تصوير فني حسين

وهناك من تخفف شراء الجاهزة منه بنسبة لا تقل عن الربع .. وهذا .. وفي رأي الذين يرتبون العملية كلها .. ان الفكرة من وراء رفع أسعار السكر الى جانب زيادة نسبة بعض الغرائب كانت تستند الى ان يشارك الناس جميعاً .. بلا استثناء .. في توريث البائع الذي تريد الدولة توريثه ..

احياء الزمالك وجاردن سيتي ووسط البلد .. وحجة التوجيه في ذلك .. على حد كلام محمد حسن مكيوي شارع القنصل الخامس .. ان ارتفاع السكر انا ايضا والطلاءون .. هم ايضا رفعوا سعر الحلات .. وان كان بعضهم يحاول .. بالخديعة .. ان يرجع هذا الى ما يسمى ارتفاع أسعار المواد الأولية التي يستعملونها في الحلات !

من السكر من ١٧٥٠ جنيه الى ١٥٠٠ جنيه قامة من السكر استاج الحلات (٢٥ % قطن سكر) او (٥٠ % قطن) بدلا من ١٠٠ %

الارتفاع ايضا .. على سبيل المثال .. الى الشبكية .. وابعدت الايدي الى مد من حله القاصي نظفها ..

فان احدا من الذين يخطرون لاسعار لم يكن يترقب تفكيره ايدا ان يدفع صاحب القوي قرضين زيادة في سعر كيلو السكر لم يرفع اسعار الترويات بحيث يتر عليه ويدا سابقا في الكيلو الواحد اكثر من ٨٠٠ جنيه .. مقابل قرض !

لكن هناك ايضا بين تجار الحلات من دفع سعر الحلات .. وسعر السكر .. للقاصي للقاصي .. دون اي سند .. كذلك فان بعض التجار قد دفعوا سعر الحلات لزيادة الى ١٠٠٠ جنيه بدلا من ٨٠٠

اغراق القاصي مجرد انظار للجميع



متفكرين .. لقد اتفق مصانع اولي خدعت الجدار الامين .. والثالثيات في السود امام مدخل العمارة والثالثيات اسباب الطالب وتنته ..

من السكر من ١٧٥٠ جنيه الى ١٥٠٠ جنيه قامة من السكر استاج الحلات (٢٥ % قطن سكر) او (٥٠ % قطن) بدلا من ١٠٠ %

الارتفاع ايضا .. على سبيل المثال .. الى الشبكية .. وابعدت الايدي الى مد من حله القاصي نظفها ..

فان احدا من الذين يخطرون لاسعار لم يكن يترقب تفكيره ايدا ان يدفع صاحب القوي قرضين زيادة في سعر كيلو السكر لم يرفع اسعار الترويات بحيث يتر عليه ويدا سابقا في الكيلو الواحد اكثر من ٨٠٠ جنيه .. مقابل قرض !

لكن هناك ايضا بين تجار الحلات من دفع سعر الحلات .. وسعر السكر .. للقاصي للقاصي .. دون اي سند .. كذلك فان بعض التجار قد دفعوا سعر الحلات لزيادة الى ١٠٠٠ جنيه بدلا من ٨٠٠

لكن هناك ايضا بين تجار الحلات من دفع سعر الحلات .. وسعر السكر .. للقاصي للقاصي .. دون اي سند .. كذلك فان بعض التجار قد دفعوا سعر الحلات لزيادة الى ١٠٠٠ جنيه بدلا من ٨٠٠

بنك مصر

مناخية توريد

١٧٧٨ • دول حديد واصل • ١٧٧٨
١٧٧٨ • دول حديد واصل • ١٧٧٨
١٧٧٨ • دول حديد واصل • ١٧٧٨
١٧٧٨ • دول حديد واصل • ١٧٧٨

• طلب كارت ائتماني من كل منافسة من قلم الشرايات بأكبر ائتماني ١٥١ عن محمد فريد
• يتم كل عطلة على حدة داخل مظهر من قلم الشرايات بأكبر ائتماني ١٥١ عن محمد فريد
• تقبلا اوتشيك مصري مقبول الدفع ولن يلقط لأي عطلة ولا بئيك برونك
• أريد للورد الحنونة
• تقبل الطالبات حتى ظهر الأهم الحنونة فتح الخرافات أمام كل عطلة
• رابطك التي في قيريل أوردش في طائر مدركك رابطك

علاقات عامة

الارتفاع ايضا .. على سبيل المثال .. الى الشبكية .. وابعدت الايدي الى مد من حله القاصي نظفها ..

فان احدا من الذين يخطرون لاسعار لم يكن يترقب تفكيره ايدا ان يدفع صاحب القوي قرضين زيادة في سعر كيلو السكر لم يرفع اسعار الترويات بحيث يتر عليه ويدا سابقا في الكيلو الواحد اكثر من ٨٠٠ جنيه .. مقابل قرض !

لكن هناك ايضا بين تجار الحلات من دفع سعر الحلات .. وسعر السكر .. للقاصي للقاصي .. دون اي سند .. كذلك فان بعض التجار قد دفعوا سعر الحلات لزيادة الى ١٠٠٠ جنيه بدلا من ٨٠٠

لكن هناك ايضا بين تجار الحلات من دفع سعر الحلات .. وسعر السكر .. للقاصي للقاصي .. دون اي سند .. كذلك فان بعض التجار قد دفعوا سعر الحلات لزيادة الى ١٠٠٠ جنيه بدلا من ٨٠٠

لكن هناك ايضا بين تجار الحلات من دفع سعر الحلات .. وسعر السكر .. للقاصي للقاصي .. دون اي سند .. كذلك فان بعض التجار قد دفعوا سعر الحلات لزيادة الى ١٠٠٠ جنيه بدلا من ٨٠٠

لكن هناك ايضا بين تجار الحلات من دفع سعر الحلات .. وسعر السكر .. للقاصي للقاصي .. دون اي سند .. كذلك فان بعض التجار قد دفعوا سعر الحلات لزيادة الى ١٠٠٠ جنيه بدلا من ٨٠٠

عند ريشوني راديو

رشي اباظة سمير وتوفيق عبد السلام التالاسي

في اول فيام عربي اخذت مناظر في يارليت

بدرية

بالألوان الطبيعية

محمود مراد

الارتفاع ايضا .. على سبيل المثال .. الى الشبكية .. وابعدت الايدي الى مد من حله القاصي نظفها ..

فان احدا من الذين يخطرون لاسعار لم يكن يترقب تفكيره ايدا ان يدفع صاحب القوي قرضين زيادة في سعر كيلو السكر لم يرفع اسعار الترويات بحيث يتر عليه ويدا سابقا في الكيلو الواحد اكثر من ٨٠٠ جنيه .. مقابل قرض !

لكن هناك ايضا بين تجار الحلات من دفع سعر الحلات .. وسعر السكر .. للقاصي للقاصي .. دون اي سند .. كذلك فان بعض التجار قد دفعوا سعر الحلات لزيادة الى ١٠٠٠ جنيه بدلا من ٨٠٠

لكن هناك ايضا بين تجار الحلات من دفع سعر الحلات .. وسعر السكر .. للقاصي للقاصي .. دون اي سند .. كذلك فان بعض التجار قد دفعوا سعر الحلات لزيادة الى ١٠٠٠ جنيه بدلا من ٨٠٠

لكن هناك ايضا بين تجار الحلات من دفع سعر الحلات .. وسعر السكر .. للقاصي للقاصي .. دون اي سند .. كذلك فان بعض التجار قد دفعوا سعر الحلات لزيادة الى ١٠٠٠ جنيه بدلا من ٨٠٠

لكن هناك ايضا بين تجار الحلات من دفع سعر الحلات .. وسعر السكر .. للقاصي للقاصي .. دون اي سند .. كذلك فان بعض التجار قد دفعوا سعر الحلات لزيادة الى ١٠٠٠ جنيه بدلا من ٨٠٠

ومشا كل.. ومواقف

الشركة العربية لاستصلاح الاراضى البور
اعلان
تقديرا للقوانين المصهورين رقم ٢٤٩٩/١٤١ لسنة ١٩٦٢
تعلن الشركة جميع العاملين الدائمين بها باعادة فتح باب
الترشح لمدة خمسة عشر يوما اعتبارا من الساعة الثامنة
صباح يوم السبت ١٩٦٦/١/١ وذلك لانتخاب ثوبه ممثلين
لهم بمجلس ادارة الشركة
فعلى من يرغب في الترشح ان يقدم بطلبه بخطاب موصي
عليه بعلوم الوصول باسم السيد / رئيس مجلس ادارة الشركة
على ان يرفق بطلبه الشهادات المطلوبة على توافر الشروط
القانونية عليه
رئيس مجلس الادارة

ومن هنا فواجباً أن نبادر بالتصريح بالقانون المراد على سبيل الدراجة
وقد يكون هذا التصريح موجوداً ، ولكن سرّ معمول به ، أنه إن تمخّذ
الدراجة من سبيل القانون التي يتبين عليها قانونه على بعض
رأب الدراجة هذه الدراجة ، بحيث لا يؤدي إسهامه إلى ما يقع
حوادث بسبب هذه الدراجة الثقيلة لا فائدة في إعادته إلى الشارع ،
والكلام من الزور - إلى جانب الجهود المبذولة لإن تنظيمه -
يتجسّر أن الامتثال على ضرورة البدء في تنفيذ مشروع مترو الأنفاق وهو
يعتبر الطريق الوحيد لحل مشكلة المواصلات .

إن المشروع الخاص بمترو الأنفاق موجود لدى الجهات المختصة
ومعروى من الناحية الفنية والناحية المالية وينتظر مجرد إشارة البدء
بتنفيذه ..

أما المطوب أن ننفذ المشروع دفعة واحدة فهو يكتف شراً وكلم
ليس أن نخطئ له من الآن ونعزى أخطاءه للتلف ومعه ونبدأ في
كل ما يقع من اعتراض من أن يرتد لتوسع بعض على الإفراط في
عدم صحته لذلك فإن أفضله لتعتق الآن الإفراط في المواصلات
الحديثة التبعة إلى شق الإفراط لتعتق الأرضي لتتبع الحركة فوضاً

خبرك حلالاً ما خنتك فإن
أجاباً نعمتاً أن تقول :
: حيث تريد :
وقال رسول الله صلى الله عليه
وسلم : لا يمين على
من لا فعل له ، ولا يمين
على من لا زاد له ولا زاد
له :
: وفوقه :
قال السيد جده الطاهر
رسول الله والناصح :
مريم اليوم الذي شكك فيه
يوم أول رمضان أو آخر يوم من
شعبان ؟
فجوابه : فليس في شعبان
شيء يؤيد رواية المصنف فلو كانت
الأثرية تقول : من أبي هريرة
رضي الله عنه قال رسول الله
صلى الله عليه وسلم :
: لا يمين على من لا زاد له
وم من يوم الأي أو يوم
كان صوم غلامه
رواه البخاري ومسلم وأصحابه

قام مجلسي الدولة بمناقشة
بالتصديق على معاهدة
والتي تضمنت الحصاد
والجبهات المتنازعة ليبيا
وتما احتلالها بين
فيرون الذي للشعب الليبي في ظل
مائد الوطني

مجلس عبد الحميد

رئيس اللجنة
فيرون الذي للشعب الليبي في ظل
مائد الوطني

الدكتور احمد قرة

يتمتع صلاح
وتقديره
والتي تضمنت الحصاد
والجبهات المتنازعة ليبيا
وتما احتلالها بين
فيرون الذي للشعب الليبي في ظل
مائد الوطني

رابطة القسوس لاجاث والارثوذكس

فيرون الذي للشعب الليبي في ظل
مائد الوطني

يتمتع صلاح
وتقديره
والتي تضمنت الحصاد
والجبهات المتنازعة ليبيا
وتما احتلالها بين
فيرون الذي للشعب الليبي في ظل
مائد الوطني

فيرون الذي للشعب الليبي في ظل

يتمتع صلاح
وتقديره
والتي تضمنت الحصاد
والجبهات المتنازعة ليبيا
وتما احتلالها بين
فيرون الذي للشعب الليبي في ظل
مائد الوطني

مائد الوطني

الرعاية والأعمال
 إدارة الأعمال
 (عربي و إنجليزية)
 ٣ - القوت الجيلة
 الرسم والتلوين
 فن الخط
 تعلم طليامة الاتوار من ٣ إلى ٣
 التابعة صبايا إلى الربية بعد النظر
 الاستمارات من قسم التربية العامة ومدرسة
 وزارة الأوروقية قبا
 ويمكن النظر على كافة البنايات من بعض
 فاعية تلتجى الففكر وسمعتهم سيوفين

Publicity and Business Administration

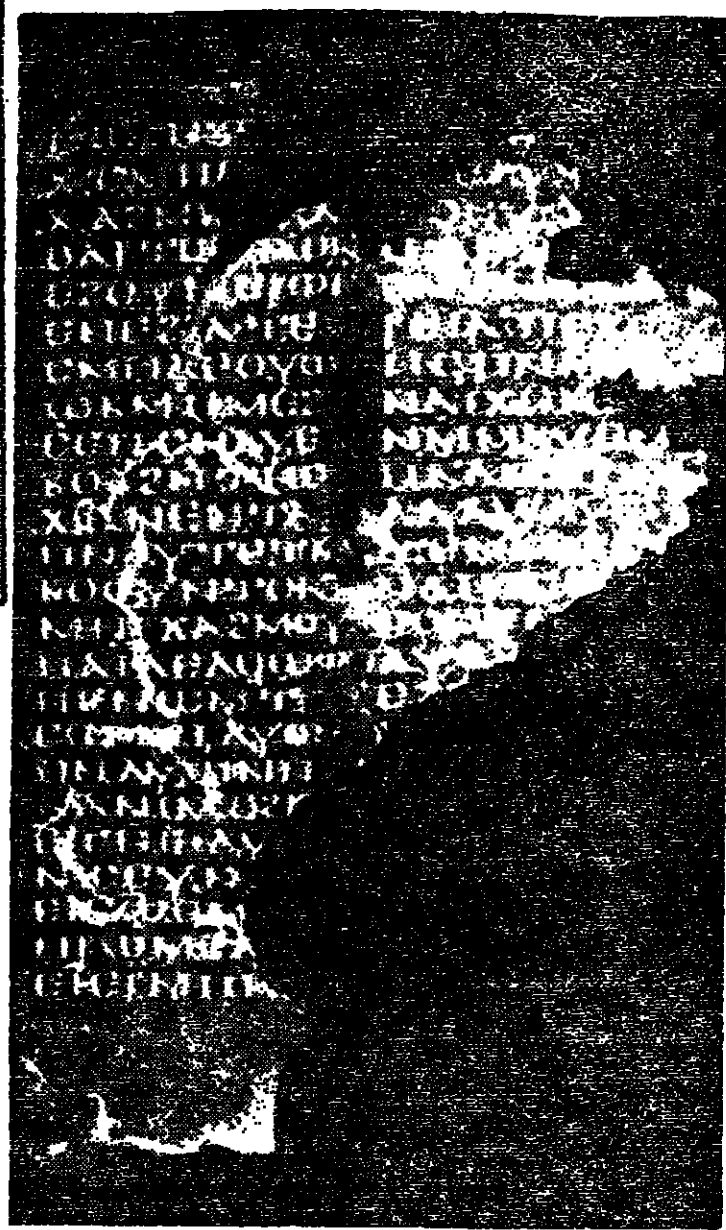
(Fine Arts)

Drawing and Painting Ceramics

البريد ١٩٦٦ من مائة الساعة
في جامعة والأستاذ ، وطالبة
أستاذة مواد في قسم التعليم
والطليبات
قصة العامة بالجامعة الأمريكية
النور بالقاهرة .

مکانی: ۱۰۰

كتاب الصلوات



الكتاب الذي نشره على يد عبد الوهاب...
 بعد قد جسدنا خاصة لتأليفه...
 الحبريات التي أجرتها بفتح جامعة...
 شيكاغو الأمريكية التي ترأسها د. جورج...
 سكانلون في منطقة هير الز في آخر بلاد...
 الثانية - اعم ما عثر عليه البعثة...
 خلال عملها الذي استمر ستة أسابيع...
 الخطة هو قلا من الجاد بسم ١٥ وبعد...
 منجلد الفزال عليها كتابات باللغة القبطية...
 على الوجهين، وجدت تحت أحجار احد...
 بقاعد البير الذي يقع الكنيسة...
 وسيدعت مجلس ادارة المتحف في هذا...
 الاجتماع ايضا بموضوع قسمة الآثار التي...
 عثر عليها في المنطقة بين مصلحة الآثار...
 وبعثة جامعة شيكاغو حسب قانون...
 الآثار الذي ينص على ان الآثار القادرة...
 او القيمة التي تملك عليها البعثات تكون...
 من حق مناطق الجمهورية العربية...
 ويحظر خروجها من البلاد... وسيكون



اول صفحات كتاب الصلوات... كتبت على جلد الغزال

« استغفروا... استغفروا...
 يا ايها الصليب القدس...
 ارفعني ايها الصليب...
 اصعد اليك...
 « سوى يشقوني فوقك...
 تكون شاهدي...
 « غني اليك ايها الصليب... آمين...
 « ليتك ايها الصليب... بل افرح...
 فقد ليست حاج ملكتي... وتوسد الترابيل...
 ليتك اغلب صفحات الكتاب الثلاثين وهي...
 مصنوعة من جلد الغزال وقد كتبت باللغة...
 القبطية ذات الحروف اليونانية ما عدا...
 رموز اشتركت كلها من اللغة الهيرغليفية...
 الكنيسة...
 من اجل تلك الترابيل فان هناك شبه...
 اجام على ان يكون الكتاب من تصب...
 المتحف القبطي ولا يكون من نصيب البعثة...
 التي اكتشفته... خاصة وان اكثر من...
 الى ستة مروت اليوم على كلمة تلك...
 الصفحات...
 وقد احدث المتحف الجديد نسخة...
 لية في الاوساط الآتية في العالم اجمع...
 .. وقال د. جورج هيرز اسناد التاريخ...
 المصري في جامعة شيكاغو ان تقريره عن...
 كتاب عملة صبية وان كان من المعروف...
 ان اول الاقوال التي تضمنتها الانجيل...
 التي مازالت قائمة حتى الان كتبت بعد...
 حوالي ١٥ سنة من سلب المسيح...
 وقال اسندة معهد الدراسات الشرقية...
 بجامعة شيكاغو: ان هذا الكتاب يعد...
 من اكثر الاكتشافات الآتية اثارا...
 ان الكنيسة التي عثر على الكتاب في...
 البير المتح بها قد بنيت في القرن...
 الثاني الميلادي ثم اعيد ترميمها منذ...
 سنة وبعد حوالي ١٥ جلا من منطقة...
 ابو سمبل في الطريق الى وادي حلفا...
 في نفس الكنيسة عثر البعثة على كمية...
 كبيرة من اوراق الفزال وجرد الفزال...
 المكتوبة باللغة القبطية النوبية وكلها...
 ترانيل وصلوات وادعية ومجموعة من...
 الرسوم القبطية وبقيت اعمدة رومانية...
 استخدمت في بناء الكنيسة...
 محمود كامل



جورج... سكانلون... كتاب... الصلوات

اذاعة وتليفزيون

من اسماعيل ياسين الى عبد الوهاب!
 حلقة الليلة من برنامج « من والى » الذي يقدمه حسن امام عبر...
 من اول رمضان في اذاعة الشرق الأوسط...
 بوجه من اسماعيل ياسين الى عبد...
 الوهاب...
 وقد... في نفس الموعد...
 عبد الوهاب على رسالة اسماعيل...
 بعد قد توجه يوسف السباعي...
 الى باري منيب... في اليوم التالي...
 عليه...
 مسلسل يستغرق...
 اعداده ٣ سنوات

مدير الطب البيطري يشكو المحجيين بـ ٢١ كلثوم!

لم قدم مدير مصلحة الطب البيطري...
 ضد المحجيين بـ ٢١ كلثوم...
 كان...
 في بلاغ الاول قال ان نباتات...
 من المحجيين يوفرونه في منتصف...
 الليل وهم يبيعون اجهزة التسجيل...
 او الرايو على اغنية « ابل جاني »...
 وفي احيان اخرى يضطر الى...
 اتصالات شخصية سكرتير خاص...
 ام كلثوم ويحارب اقناع المحج...
 ان « الست في السينما » او...
 « معزومة برة »!...
 في البلاغ الثاني قال ان كل من...
 يطلب معه كلفة الفنون الجيلة...
 يشك معه في خط واحد نتيجة...
 تقارب ارقام تليفونات الكلفة...
 ام كلثوم...
 حميد للفنون ٨٨.٨.٨٨...
 مدير الطب ٨٨.٨.٨٩...
 بقدمه

في المرأة

« طاجن الدجاج »
 القليل: دجاجة كبيرة - ملحقات...
 من السن - فسان من نوم مخي -...
 بجزر وقطونس - يضاف البصل والثوم...
 والمفلل الاخضر الى السمن المتخفف من...
 ملحقة كبيرة من بطونسي مفرى ناعم -...
 فنانج اصل مقطع خلطات - نصف فنانج...
 غلغل اخضر مفرى ناعم - فنانج ونسج...
 والخل والطماطم والتوابل وتترك على...
 النار من ١٥ الى ٢٠ دقائق ثم تصب في...
 الصنية فوق قطع الدجاج...
 نصف الصنية بعد ذلك وتترك في فرن...
 - ملح - قليل - ملحقة صغيرة من فلفل...
 متوسط الحرارة حتى يتسحق الدجاج...
 توسع الصنية على صنية اوسع...
 منها ويقدم الدجاج ساخنا...
 وتترك عليها كمية خفيف وتترك في السن.

فوازير رمضان (٢)
 قبة (سراب) التي كتبها نجيب...
 مطوقة سنة ٨٠ استحوذ الى فيلم...
 بعد ٣ أشهر انتهى على التليفزيون...
 الاستاذ في معهد السيناريو...
 والسينما من كلية سيناريو...
 الفيلم...
 القصة تعرضها لشكل الاجنبية...
 والنسبة التي يعطيها شكل تيمة...
 ارتباطه القوي مع امه التي...
 احبته متطرفة... حتى يموتها...
 عن امه التي ظلتها قلب مولود...
 في السينية صورتك انت بعينك

سمعت:
 ان حية من الرئيس عبد القاصر...
 عبارة من ملايس واقطية وادوية...
 وحولي ونقيق ويقول ومعلبات...
 وسكر وشاي وعسل ومسل وزيت...
 ومليون وجين حمله مع اول ايام...
 رمضان حمله فؤاد الهادوي...
 التي سكان واحة « ام الصقر »...
 الثانية المنزلة التي تقع في نخف...
 القنطرة على بعد ٨٦ كيلومترا...
 جنوب شرقي مطروح... وهي الواحة...
 التي تضم ١٢٦ رجلا وامرأة وظلا...
 وظلها هم سكانها الذين لم يزد...
 عددهم ولم يقم منذ ٢٥ سنة

أيهما أفضل
 شغل اليد
 شغل الفم
 شغل العين
 شغل القلب
 شغل الروح
 شغل العقل
 شغل الجسد
 شغل النفس
 شغل الروح
 شغل العقل
 شغل الجسد
 شغل النفس

صوت
 على شكل فلم...
 صوت
 على شكل فلم...
 صوت
 على شكل فلم...

نوبة قلبية تتجلى المخرج فطين عبد الوهاب
 فاجت المخرج السينمائي فطين...
 عبد الوهاب أزمة قلبية في الثالثة من...
 بعد ظهر امس بعد عودته من استوديو...
 « الاحرام » حيث كان يخرج مقدمة فلم...
 « راني مدير عام »...
 الذي استدعيه لـ د. علي عيسى اسناد...
 القلب الذي اسعفه...
 وسبق فطين في منزله ٢٠ يوما بعد...
 ان منه د. علي عيسى من الحركة او...
 الكلام... وكان قد نصحته منذ ٢٠ يوما...
 بان يتجنب الانفعالات ويلتزم الراحة...
 طابع وبطاقة قيمتها / جنيه تصدق في عيد البريد المتوى

يعود اليكم بعد طول غيبة...
 المستحضرات الرائعة
 أوبيلكا
 كريم موهون لزيادة الشعر
 سبرغ الفول...
 موهون الاستعمال اللوم...
 والسيقان والاربع
 وبنات الاربع

جوائز مالية
 كسبها
 ولاسترتك...
 بنك بور سعيد
 الجائزة الاولى تصل الى ٣٠٠٠ جنيه مصري
 بالجائزة الى ٢٩ جائزة مالية أخرى
 الجائزة الثانية ٧٥٠ جنيه مصري
 الجائزة ٣ و ٤ ٥٠٠ جنيه مصري
 الجائزة ٥ ٢٥٠ جنيه مصري
 الجائزة ٦ ١٥٠ جنيه مصري
 الجائزة ٧ ١٠٠ جنيه مصري
 الجائزة ٨ ٥٠ جنيه مصري
 الجائزة ٩ ٢٥ جنيه مصري
 الجائزة ١٠ ١٠ جنيه مصري

نوبة قلبية تتجلى المخرج فطين عبد الوهاب
 فاجت المخرج السينمائي فطين...
 عبد الوهاب أزمة قلبية في الثالثة من...
 بعد ظهر امس بعد عودته من استوديو...
 « الاحرام » حيث كان يخرج مقدمة فلم...
 « راني مدير عام »...
 الذي استدعيه لـ د. علي عيسى اسناد...
 القلب الذي اسعفه...
 وسبق فطين في منزله ٢٠ يوما بعد...
 ان منه د. علي عيسى من الحركة او...
 الكلام... وكان قد نصحته منذ ٢٠ يوما...
 بان يتجنب الانفعالات ويلتزم الراحة...
 طابع وبطاقة قيمتها / جنيه تصدق في عيد البريد المتوى

أوبيلكا
 كريم موهون لزيادة الشعر
 سبرغ الفول...
 موهون الاستعمال اللوم...
 والسيقان والاربع
 وبنات الاربع



مع الأنبياء الأولى لشهر الصوم

سيرة "ترك الحبل على الغارب" التي تضيع حكمة رمضان وتربك ميزانية الأسرة

عندما تربك ميزانية
الصرف في يد ربة
البيت تلوم الأفراد
اسرتها - في تعب
شهر - على شهيقهم
المفرحة على الدوام -
بوما ؟ !

ومؤدى عليها أنهم
لو ربطوا الأخرجة فوق
البطون يوما واحدا
لصالت الميزانية
عافيتها .

ان الغريب انه -
في شهر كله صيام -
يحدث العكس تماما -
لا توجد ميزانية أصلا
عند أغلب الأسر -
وتعتقد ربات البيوت
ان حكم حكما الأرض
لو حلول وضع ميزانية
لشهر رمضان لعرق في
شهر ما مثل أخيب
خلق الله .

ولكن : كل خيرات
التفكير ورجل
التخطيط يؤكدون ان
وضع ميزانية لشهر
رمضان مسألة سهلة
لغاية لا تتطلب أكثر
من إيمان الصائم بان
شهر الصوم للتقشف
وليس للاسراف في
تقاول الطعام . تتطلب
ايضا معرفة ربة البيت
بالأوضاع المالية التي
تعطى الطاقة اللازمة
لصائم .

ورغم مرور أربعة
أيام من شهر الصوم
المبارك فلا تزال أرباب
ربة البيت - التي
دخلت شهر الصوم
بلا ميزانية - ان تعيد
تخطيط كل تصرفاتها
خلال الأيام القادمة من
رمضان .

لو ان رجال الاقتصاد استطاعوا ان يعدوا لكل اسرته ميزانية
شهرية للتقشف - على مدى السنة بطولها - لكثير نقطة
ما كما يقول المثل السائر - فان اكبر خسارة ومضرة
لا تدر على اعداد ميزانية دقيقة لشهر رمضان بالذات - فان
كل ميزانية يصعبها للفرار للحر في الشهر المبارك ليد ان
تستد في النهاية على خيرة الخراء .

أغلب الأمر تصير على هسدا التسلل - ولأن ان
ترك الحبل على الغارب خلال شهر رمضان امر لا يفر منه -
ولا داعي ايدا لاصراع الوقت في وضع بنود ميزانية بسوء
تصريح بها بطلب رمضان عرق الحائط .

شهر رمضان الذي يجب ان يتقشف فيه الاستهلاك -
يجعل بطلب ميزانية - الجيب الخرم - الى شهر استهلاك
- رغم ان الناس يصومون حتى غروب شمس النهار -
ولكن : هل صحيح ان اعداد ميزانية محكمة لشهر رمضان
امر غير ممكن ؟ !

كل خبراء الميزانية يوافقون السؤال بكل ما مندهم من
دعشة - اين ذهبت خبرتهم ان ؟ !
او ان كل زوجة جلست الى جوار زوجها - هذه الأيام -
وحاولت ان تعد كل المبالغ التي يمكن ان تدخل جيب الزوج
خلال شهر رمضان - وحاولت الترتيب بعيش الحكمة توزع
المبلغ على مدى أيام الشهر المبارك على اساس انه شهر
لتقوى النفس وتنميتها حياة التقوى لبلد الله - ولكن

بالمثل - اعداد ميزانية - لكثير نقطة
لأن ان يوزع مبلغ التقية - في
البدية - على أسس وجبت في اليوم
بدلا من ثلاث وجبات في أيام شهر
رمضان - ولا فائدة من ذلك - كما
يقول خير التخطيط كمال المنى -

لو ان الزوجين اتفقا على مبادئ تكفي
أياها بطولها كما اعتادت الأسر خلال
شهر رمضان -
ومن فرائد الميزانية لعداات الأمر
يضع أسسه على ما ست تقبل شتى
أسلوب الإنفاق في رمضان بتسريحها
كل دخل الأسرة بصرمة البرق وربما
أكد به الزوج للتراتبى لكى يمشى
فيجودهم وهذا أقرب حال الأسر -
خلال شهر التقى !

بالمثل - اعداد ميزانية - لكثير نقطة
لأن ان يوزع مبلغ التقية - في
البدية - على أسس وجبت في اليوم
بدلا من ثلاث وجبات في أيام شهر
رمضان - ولا فائدة من ذلك - كما
يقول خير التخطيط كمال المنى -



بديل لكل صنف من المياش
أطباق الماسيه البرتقال بدلا من قمر الدين
أفواكه المسكرة في الحلو بدلا من الزبيب
الحشو بالكستردة والكريمة بدلا من الحشو بالبندق

فكرة جديدة : ربة البيت في ربة البيت في ربة البيت

ومن عادة الصائمين عند حلول شهر رمضان
كل يوم ويصومون للأمر بخيرات رمضان تقوى ميزانية رمضان
الغنية الثلاثة الأخيرة - ربما كانت ربة البيت في غير حاجة
بالذات للذات الخيرات التي يحلها رب البيت الذي يريد ان
يمضى صيام الساعات الثقلية بأكلة دسمة تقضى لتباعد جلا
- والاصرار على تقاول اللحوم بالذات في وجبات الإفطار
يرجع الى ميزانية رمضان أشد الهيجات - من حين ان البروتين
الذي يحل اللحم الى جسم الإنسان يمكن ان يحل به وسيد
آخر رئيس للنش في كل أنواع البقوليات - لهذا الإصرار
على الوسيط الخالي للنش !

ومن أهم أسس موازنة الميزانية في رمضان المبالغة في
من الصروف الشخصية للزوج مثل ثياب السجادة وصندوق الصنيفة
في مكتبه - لكنها بقدره حذر تعذب الى المكولات التي تسد
شبهة بخرقة والمفروض انها سائلة - والجدى ان تحول
هذه المبالغ المخففة الى مبلغ آخر يتفق منها على شراء
حليجات العيد بدلا من ترك أيام رمضان تلعب كل بنود الميزانية.
وهي لا تتلقى ميزانية الشهر المبارك آخر الفريجات قبل
أيام العيد فالأولى بربة البيت الحكمة ان تبدأ من أول أيام
رمضان في اعداد ملابس رمضان للرجال الصغار بنفسها - وبذلك
لتواجه ربة البيت في يوم الوتة مثلا موقف الإصرار الى
شراء ملابس جاهزة عالية الثمن لتطيقها ميزانية الأسرة التي
انتهكت قواما من شدة الفريجات !

ان العمل بميزانية رمضان لا ينتهى بانتهاء أيامه
المباركة - نهاية أيام العيد هي الحد الأدنى الذي تبدأ
فيه ميزانية شهر عادي يتقلب فيه الوضع وتصبح ميزانية
الأسرة هي سيدة الموقف - الجانب القوي الذي يوجه
بجوده الفريجات الى رغبات أفراد الأسرة التي لا تقضى - لابد
وتقود « المعيدة » - آخر بند في ميزانية رمضان - لابد
ان تتلقى إليها الأسرة بشرة جديدة - ينبغي ان تقدم للابن
نصف المعيدة بالذات ونصفها الآخر في صورة مبلغ - ولو
سخر - نتج له بدعتهما للزينة - وتقرب بذلك عصفورين
بجر واحد تعلمه الإخبار وفي نفس الوقت تنضم من التفرود
يعنى ما يفرح بالعيد ولا يفرح من فكرة الإخبار من ماساها
وخلال أيام العيد يمكن ان تتلقى الأم علبات أنفاق والهدية
من بعيد - تعلم اولادها بأسلوب غير مباشر أوجه الاتفاق
السليم لا ان تقف فوق موسمهم لتناقشهم في كل مليح
يسرفونه كما لو كانوا في محنة حسية !

ولكن : ربة البيت الحكمة التي تستطيع ان تسد كل
ثغرات الاسراف في رمضان وتعمل من نفسها وثيرة خزانة
قاسية لا تسمح بالاستثناءات لا بد ان تصرف أولا كيف
تكون طامعته بدرجة تقصم في اعداد وجبات الإفطار والصوم
تبدأ بنفها قبل غيرها ..

١. اسراف في اعداد أطباق الحلو السبعة

البيت كل يوم لان تقاول المكولات السبعة كل يوم خلال شهر
رمضان يربك ميزانية أحكم الحكام ...

٢. اسراف في تناول المكولات السبعة في الإفطار

إفطار الزوج في شهر رمضان « خيرات رمضان » أنشأ وعمره ما

٣. اسراف في الإفطار

تثالث الكلام كافي جدا .. والى جنب هذه الكميات الاقتصادية
يتكى جدا على فاكهة أو نصف كيلو كلفة ...

ليست هذه من الوصايا العشر التي يجب ان تلتفها ربة
البيت كل يوم لان تقاول المكولات السبعة كل يوم خلال شهر
رمضان يربك ميزانية أحكم الحكام ...

نفس القصة الخذاتية في هذه « الكفة الدسمة » يمكن ان
تتوافر أيضا لفراد الأسرة في حالة استبدال اللحم بالبقول
كالفول والمصنوع والفوليا واللوبيا والجافة - انها مبررة من
تقز لا يرضى من المواد البروتينية .

صحيح ان نسبة الدخات في البقول قليلة جدا ولكن المسئلة
ليست مبررة الى درجة انه لا حل سوى تقاول اللحوم ..
يمكن - ببساطة - اسئلة كمية من الدخن الى الطبق البقول
أثناء طبخها أو وقت تقاولها وتصبح - ببساطة - خفية بالواه
الدخاتية مثل اللحم تماما ...

والغريب ان البقول - التي لا تحظى بكل احترام الكين
وتتجرم مثل اللحم - غنية جدا بالأحماض المعنوية ذات الفائدة
الكبيرة لجسم الإنسان وأهمها الأحماض الجرو والكروت والبولينيم
وتكثير من الصفوف ...

الذي يمكن لربة البيت - وهي مطمئة تماما - استبدال طبق
اللحم الرئيسي بطبق فول حمص البليبي مطبوخ في الفرن .. أو
بدلا منه طبق فاصوليا جافة مسلوقة ومبذلة بالزيت واللبنون
والى جوارها صينية « البشوا » موزعة ومسلخة خضراء وفاكهة
ويقوم الصائم بعدها في قوة الأسد !

كل هذا عن وجبات الإفطار ... وماذا عن أطباق السحور
التي تصطب عود الصائم حتى يغيب شمس اليوم التالي ؟
الأكالات الدسمة التي اعتادها أغلب الأسر حتى وجبات
السحور ليست وحدها التي تصطب عود الصائم ...

المكى هو الصحيح .. وجبات السحور - منذ خبراء
التغذية - يجب ان تكون خفيفة جدا .. ينبغي جانا لكل فرد
في الأسرة ان يتناول « ساندوتش » بالفول والخبز - والبروتين
واللبنون ويتناول معها نصف كوب من صبر الصائم ..
في ليلة أخرى ليحيد ذلك « ساندوتش » من اللبن
الى جانب قمره خبار أو « سلاطنة زبادى ونش كريب
الزبادى الذي يباع بـ ٤ قروش في الحال يمكن لربة البيت
الذيرة ان تصدق في البيت ولا يتكلف أكثر من قروش صاع
واحد .. والوصفة في غاية البساطة .. تقلى نصف كيلو
من اللبن على النار ثم يذيب فيه ملحقة لبن زبادى ثم يفرغ
الخليط في الكواب وتوضع في صينية مبلطة بهما دافئة ويعد
سامح يمكن ان تقدم لفراد الأسرة الكواب زبادى صحتة ..

وانتقل شوه على مدة الصائم في وجبات السحور هي
أطباق الكاتنة .. أفضل منها أطباق البودنج بالمشكولاته
والبليلة .. وأطباق الفاكهة الطازجة أفضل من كل شيء
غيرها ...

وليس أهم من اعداد الوجبة الاقتصادية في رمضان
- سواء في الإفطار أو السحور - سوى ان تلتفت نفس جهود
ربة البيت الدسمة الى دعوات الإقارب والإصدقاء على
وجبات الإفطار ...

وفي الإسراع الأول من رمضان تكثر هذه الدعوات
التبادلة وتبارى ربة البيت مع قهرها من ربات البيوت في
أطباقها وتبارى في الطهي التي ما قبلها مبررة ولا يبعدها مبررة ..
ومعركة « التبارى » أطباق رمضان « من اسرف صبور
الاسراف خلال شهر الصيام ..

أفضل من ذلك ان تعرف ربة البيت كيف تقدم للضيوف
الصائمين أطباقا شوية ومتنوعة .. وفي نفس الوقت لا تكلفها
قوى طاقتها ..

واسهل أطباق تقدم للضيوف حول مائدة الإفطار هي
« أطباق القرن » التي تقدم معها ربة البيت أطباق
الشورية وتقطع من الدجاج أو الأرانب أو اصابع « الكفتة »
وطبق خضار وسلالة خضراء والحلو يكون من الكاتنة أو
الفاكهة ..

وكل صنف يمكن استبداله بنصف آخر شوى .. الإز
تستبدل بطبق « محشى » متنوع والشورية التي تفتح
التبسة - المتروحة أصلا ! - يمكن ان تستبدل بمصير
برققال - وطبق اللحم أو الطيور يستبدل بطبق سحوق
القرن .. كل ذلك سهل وميسور لكنه يفرق الشيرات في
أطباق رمضان !

ومسألة الاستبدال في هذه يمكن ان تبدأ على « يايش
رمضان » فلا تجلس ربة البيت بصبرها ومطجج الأتارين
في سيرة رمضان تدب حيلها على عدم وجود « يايش شوى
مائدة الإفطار أو على مائدة السهرة ..

كوب القمارين أفضل منه الفرة كروب عصر البرتقال
- وأطباق القرن الذين أفضل منها وأفيد - منذ خبراء التغذية
أطباق البقولية أو المسلية البرتقال ان اليرسوى أو أى صنف
آخر من الفاكهة ..

والبندق الذي تستعمله ربة البيت في حشو أطباق الحلو
يمكن ان تقوم الكستردة أو الفول السوداني بدورها وتعطى
نفس الحاق الطو للبندق ..

والزبيب - شقيق البندق - يمكن الاستثناء منه أيضا
ببستبداله بالفاكهة المسكرة ..

وليس في الدنيا أسهل من « قزقة اللب » والفول السوداني
والحمص بدلا من الجوز واللوز ! ..

بعدها يمكن ان تهيئ سيطرة « يايش رمضان » الذي تقدر
فيه الأسرة كما لو كان من أركان الصيام !

ان ترك الحبل على الغارب خلال شهر رمضان يؤدي بالتأكيد الى أوتلاف
مؤمن في ميزانيات الشهور التالية - ومعنى ذلك ان ربة البيت - التي سارت على عقيدة
زمان ودخلت شهر الصيام بلا ميزانية - ان تتدارك الأمر فوراً وتعد ميزانية عاجلاً
على أسس سليمة .

ان بدائل خيرات رمضان متوافرة عديدة - البقول يمكن ان تعطى الجسم
نفس الطاقة التي يعطيها اللحم له - الفول السوداني وغيره من المسليات التي يمكن ان تحل
محل اللوز والجوز - مهارة الزوجة في ترويض البديل - واعداده في أطباق شهية هي أهم
شيء يربح نفوس الصائمين ..

في الإمكان ان تفكر هيئة صندوق التسوق من الآن في اعداد فطائر توفير
خاصة - تفتح في الأعياد فقط وتقدم للأبناء كجزء من « عييدة » العيد الذي جاء - بذلك
يتعلم الأطفال - من خلال منسبة مبهجة الى نفوسهم - شيئاً عن عمليات الإنجاز ..

نوفريرت NOFRIT

مستحضرات تجميل نوفريرت تنتجها
الشركة العربية لمستحضرات التجميل
المنتجة لأمريكا جاكسون فالتور العالمية

